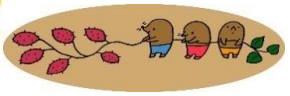
10月 献立予定表





令和８年度　高南学校給食共同調理場

【朝日中学校】

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

日	曜	こんだて	赤の仲間（血や骨、筋肉になる）	緑の仲間（体の調子を整える）	黄の仲間（熱や力のもとになる）	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 塩分（g）
1	木	ごはん　牛乳	牛乳		米	805
		揚げ出し豆腐のそぼろあん	豆腐　とりひき肉	しょうが	油　砂糖　片栗粉	27.8
		ごま和え		もやし　キャベツ　いんげん	ごま　砂糖	25.0
		なめこのみそ汁		だいこん　にんじん　なめこ　こまつな		2.2
2	金	野菜たっぷりタンメン	豚肉	にんじん　キャベツ　もやし　ねぎ きくらげ　こまつな	中華麺　ごま油	824
		牛乳	牛乳			26.5
		大根サラダ		だいこん　きゅうり　コーン	油　砂糖	16.3
		りんご		りんご		2.5
5	月	ごはん　牛乳	牛乳		米	772
		ぎょうざ	豚肉　とり肉	キャベツ　たまねぎ　にら	小麦粉　砂糖	23.0
		もやしのカレー和え		もやし　きゅうり		16.0
		中華スープ	とり肉	だいこん　にんじん　たけのこ しいたけ　ねぎ	油	2.2
6	火	ごはん　おかかふりかけ　牛乳	かつお節　牛乳		米	733
		ししゃもの磯辺揚げ	ししゃも　青のり		小麦粉　油	31.5
		キャベツの塩昆布和え	昆布	キャベツ　かぶ　にんじん		21.8
		大根のみそ汁	油揚げ	だいこん　えのきたけ　ねぎ		2.6
7	水	米粉黒糖パン　牛乳	牛乳		米粉パン　黒砂糖	755
		ミートソースペンネ	とりひき肉	にんにく　たまねぎ　にんじん パセリ	ペンネ　油　砂糖	30.2
		ジュリアンスープ		セロリー　にんじん　たまねぎ キャベツ　えのきたけ　パセリ	春雨	19.6
		ぶどう		ぶどう		3.0
8	木	ごはん　牛乳	牛乳		米	844
		厚揚げとじゃがいものケチャップがらめ	厚揚げ	ピーマン	じゃがいも　ごま　油　砂糖　片栗粉	26.5
		切干大根サラダ		切干大根　もやし　にんじん　きゅうり	砂糖　ごま油	27.0
		さつま汁	豚肉	こんにゃく　だいこん　ねぎ	油　さつまいも	2.4
9	金	ツナカレーピラフ	ツナ	たまねぎ　にんじん　いんげん しめじ	米　油	732
		牛乳	牛乳			22.4
		ゴロゴロかぼちゃのポトフ	ベーコン	だいこん　かぼちゃ　キャベツ パセリ		17.4
		ヨーグルト和え	ヨーグルト	黄桃　パイン　ブルーベリー	砂糖　ゼリー	1.4
13	火	ごはん　牛乳	牛乳		米	800
		さつまいもコロッケ			さつまいも　じゃがいも　油　パン粉　小麦粉	26.3
		ビーンズサラダ	いんげん豆　ひよこ豆	キャベツ　きゅうり	油　砂糖	22.4
		卵スープ	豆腐　たまご	にんじん　だいこん　えのきたけ こまつな	片栗粉	2.3
14	水	わかめごはん　牛乳	わかめ　牛乳		米	837
		とり肉のから揚げ	とり肉	しょうが　にんにく	砂糖　片栗粉　小麦粉　油	33.3
		中華きゅうり	くらげ	きゅうり	ごま油	18.9
		沢煮椀　レモンシャーベット	豚肉　かまぼこ	だいこん　にんじん　たけのこ　ごぼう えのきたけ　きぬさや　レモン	春雨　砂糖	2.4
15	木	ごはん　牛乳	牛乳		米	720
		しゅうまい	豚肉	たまねぎ　しょうが	ごま油　片栗粉	27.2
		回鍋肉	豚肉	にんにく　しょうが　キャベツ ピーマン　パプリカ　きくらげ	油　砂糖　ごま油	20.4
		チンゲン菜のスープ	豆腐	にんじん　たまねぎ　えのきたけ チンゲンサイ		2.4

朝日みどり小学校
希望献立

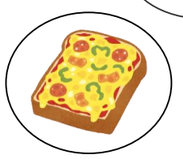
日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
16	金	大麦麺　和風汁	豚肉　油揚げ	にんじん　だいこん　しいたけ　ねぎ	大麦麺　油	807
		牛乳	牛乳			37.8
		きすの天ぷら	きす		油　小麦粉	27.7
		マヨたく和え		たくあん　キャベツ　きゅうり	ノンエッグマヨネーズ　ごま	2.4
19	月	ごはん　牛乳	牛乳		米	779
		ハンバーグおろしダレかけ	とり肉　豚肉	たまねぎ　だいこん	片栗粉　砂糖　油	27.4
		わかめサラダ	わかめ	キャベツ　きゅうり　コーン	ごま油　ごま　砂糖	24.2
		けんちん汁	豆腐	ごぼう　だいこん　にんじん　ねぎ しいたけ　こんにゃく	ごま油　里芋	2.8
20	火	ごはん　牛乳	牛乳		米	745
		きりざい	納豆	にんじん　たくあん　のざわな		31.2
		青のりポテト	青のり		じゃがいも	19.2
		豚汁	豚肉　豆腐	ごぼう　だいこん　にんじん　ねぎ こんにゃく	油	2.2
21	水	ピザトースト	ベーコン　チーズ	たまねぎ　ピーマン　トマト	パン　油	751
		牛乳	牛乳			28.2
		しょうゆフレンチ	ハム	きゅうり　もやし	油　砂糖	22.1
		野菜スープ	豚肉	にんじん　キャベツ	油　じゃがいも	2.6
22	木	ごはん　牛乳	牛乳		米	788
		阿賀北ポークのアップルソース焼き	阿賀北ポーク	しょうが　たまねぎ　りんご	砂糖	32.0
		こんがりきつねの和風サラダ	油揚げ	キャベツ　にんじん　コーン	油　砂糖	28.0
		豆乳のごまみそ汁	豆乳	はくさい　にんじん　だいこん えのきたけ　ねぎ	ごま	2.4
23	金	ごはん　牛乳	牛乳		米	801
		ふっかつフライ			車麸　砂糖　小麦粉　パン粉　油	28.0
		アーモンド和え		キャベツ　きゅうり　にんじん	アーモンド　砂糖	24.2
		厚揚げのみそ汁	厚揚げ　わかめ	だいこん　もやし		2.6
26	月	秋の味覚カレー	豚肉	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　れんこん	米　油　さつまいも	805
		牛乳	牛乳			25.4
		海藻サラダ	わかめ　昆布　茎わかめ　ツナ	キャベツ　きゅうり	ごま油　砂糖　ごま	23.4
		さつまいもチップス			さつまいも　砂糖　油	2.5
27	火	ごはん　牛乳	牛乳		米	774
		とり肉と高野豆腐のアーモンドがらめ	とり肉　高野豆腐　大豆	しょうが	油　ごま油　砂糖　アーモンド	30.7
		きゅうりのピリ辛和え		きゅうり	油　ごま油　砂糖	25.1
		きのこのすまし汁		しめじ　えのきたけ　だいこん たけのこ　ねぎ		2.4
28	水	きのこごはん　牛乳	とり肉　ひじき　油揚げ　牛乳	しいたけ　にんじん　しめじ　ごぼう	米　油	720
		厚焼きたまご	たまご		砂糖	34.3
		ごま酢和え		もやし　キャベツ　いんげん	砂糖　ごま	23.1
		あさりのみそ汁	豆腐　あさり	えのきたけ　たまねぎ　ねぎ		2.9
29	木	ごはん　牛乳	牛乳		米	826
		アジフライ	アジ		小麦粉　パン粉　油	34.3
		ゆかり和え		キャベツ　きゅうり　もやし　ゆかり		32.2
		白菜のみそ汁	厚揚げ	はくさい　にんじん　えのきたけ ねぎ		1.9
30	金	ソフト麺　ミートソース	豚ひき肉　大豆	しょうが　にんにく　パセリ　トマト にんじん　セロリー　たまねぎ	ソフト麺　油　砂糖　片栗粉	874
		牛乳	牛乳			37.8
		ツナブロサラダ	ツナ	ブロッコリー　キャベツ	油	28.3
		ハロウィンミニゼリー		ぶどう	砂糖	2.5

[朝日中学校]
令和８年度

１０月給食カレンダー



高南学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
10月10日は目の愛護デー  人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。	**手が菌の運び屋に!?** 手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。 	 10月23日【ふっかつフライ】 2004年10月23日M6.8最大深度7の中越地震が発生しました。山古志村（現長岡市）を中心とした地域では甚大な被害が生じました。山古志地方では、昔から「車麩」が食べられていました。この麩を使い中越地震からの完全復活を目指した「ふっカツ！」が誕生しました。	**1** ごま和え 揚げ出し豆腐のそぼろあん ごはん なめこのみそ汁	**2** りんご 大根サラダ  中華麺 野菜たっぷりタンメン
5 もやしのカレー和え ぎょうざ ごはん 中華スープ	**6**  おかかふりかけ キャベツの塩昆布和え ししゃもの磯辺揚げ ごはん 大根のみそ汁	**7** ぶどう（２つぶ） ミートソースペンネ  米粉黒糖パン ジュリアンスープ	**8** 切干大根サラダ 厚揚げとじゃがいものケチャップがらめ ごはん さつま汁	**9** ヨーグルト和え ツナカレーピラフ ゴロゴロかぼちゃのポトフ
12  	**13** ビーンズサラダ さつまいもコロッケ ごはん 卵スープ	**14　朝日みどり小　希望献立**  レモンシャーベット 中華きゅうり とり肉のから揚げ わかめごはん 沢煮椀	**15** 回鍋肉 しゅうまい ごはん チンゲン菜のスープ	**16** マヨたく和え キスの天ぷら  大麦麺 和風汁
19 わかめサラダ ハンバーグおろしダレかけ ごはん けんちん汁	**20** 青のりポテト きりざい ごはん 豚汁	**21** しょうゆフレンチ  ピザトースト 野菜スープ	**22** こんがりきつねの和風サラダ 阿賀北ポークのアップルソース焼き ごはん 豆乳のごまみそ汁	**23** アーモンド和え ふっかつフライ ごはん 厚揚げのみそ汁
26  さつまいもチップス 秋の味覚カレー 海藻サラダ	**27** きゅうりのピリ辛和え とり肉と高野豆腐のアーモンドがらめ ごはん きのこのすまし汁	**28** ごま酢和え 厚焼きたまご きのこごはん あさりのみそ汁	**29** ゆかり和え アジフライ ごはん 白菜のみそ汁	**30**  ハロウィンミニゼリー（２こ） ツナブロサラダ  ソフト麺 ミートソース